



旬の素材図典

【たけのこ】

たけのこは竹の地下茎から出る幼茎のこと。竹は世界で約600種ありますが、その中でも日本の食用たけのことして有名なのが「モウソウチク」です。18世紀頃琉球を経て薩摩に渡り、以後青森県以南の各地に広まりました。一般に西南暖地で2月下旬から出始め、5月下旬まで各地で収穫が続きます。大形で肉厚、やわらかくてえぐ味が少ないのが特徴です。食物繊維を豊富に含んでいるので、便秘解消に効果的です。

●栄養の目安【たけのこ】たんぱく質★★★★★ カリウム★★★★★ ビタミンB1★★★★★ ビタミンB2★★★★★ 食物繊維★★★★★

IHクッキング 旬を味わうレシピと食材豆知識

HEART LIGHT RECIPE

ハートLight
レシピ

17

IHクッキングヒーター入門

PART ①

このコーナーでは、IHについて「もっと教えて!」やピギナーの声にパッチリお答えしていきます。

Q オール電化にリフォームする予定なのですが、IHクッキングヒーターは今使っている鍋でも使用できるのですか?

A 鉄ホーロー鍋、ステンレス鍋、鉄鍋なら使えます。お求めになる場合は、メーカー推奨品や(財)製品安全協会マークのあるお鍋をおすすめします。

●見分け方のポイントは鍋の底の形状と材質です。

IHに向いている鍋

●底の形状

●材質

ステンレス鍋は種類がたくさんありますが磁石で見分けることができます。

●製品安全協会マーク(表示例)

底の直径が約12~26cmぐらいの平らなもの。

IHに向きない鍋

●底の形状

●材質

●底にそりや脚があるもの。●中華鍋など底の丸いもの。

※オールメタル対応機種なら使えるものもあります。

市販の鍋をご購入される時は…

メーカーや機種によって、適したお鍋に若干の違いがあります。鍋の箱・表示札・取扱説明書などで底の形状、材質などを確認してお選び下さい。

電化キッチン体験クッキング教室受講者募集

新築、増改築を計画中の方や200VIHに関心のある方に、オール電化の豊かな暮らしを提案しているエレポート近江では、IHクッキングヒーターを使っての体験クッキング教室の受講者を募集中。また、電化キッチンや給湯設備、電気温水器などに関する質問も受付中です。



お待ちしています

詳しくは、関西電力(株)滋賀サービスセンター(エレポート近江)
〒520-8570 大津市におの浜4-1-51 TEL077-521-8169 まで、お問い合わせ下さい。



たけのこと春野菜の 青椒肉絲

チンジャオロウスウ

調理時間
約20分

エネルギー
(1人あたり)
173kcal

豚肉を使ったあっさりヘルシーな炒めもの。

材料(4人分)	作り方
●豚もも肉 …………… 200g ●たけのこ(水煮) …………… 1コ ●ピーマン(赤・緑) …………… 各2コ ●ねぎ …………… 1/2本 ●しょうが …………… 1片 ●にんにく …………… 1片 ●サラダ油 …………… 大さじ2	1 豚肉を繊維に沿って細切りにし、下味調味料を揉みこみ、おいておく。 2 たけのこ・ピーマンを5mmぐらいの細切りにし、下茹でする。にんにく・しょうが・ねぎはそれぞれ粗みじん刻む。 3 熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにく・しょうが・ねぎを炒め香りを出す。 4 豚肉・たけのこ・ピーマンを加えて炒め、合わせ調味料を加えて混ぜ合わせる。
〈下味調味料〉 ●醤油・酒 …………… 各小さじ1 ●片栗粉・ゴマ油 …………… 各少々 〈合わせ調味料〉 ●醤油 …………… 大さじ1 ●砂糖・酒・ゴマ油 …………… 各小さじ1 ●うまみ調味料 …………… 少々 ●水溶性片栗粉 …………… 大さじ1	

中華に挑戦!

この料理にかかる電気料金は約11円です。

●電力使用量 電気クッキングヒーター/約15分:1.9kW×0.25h=0.475kWh
●電気料金 電力使用量0.475kWh×23.20円 11円(当社電力料金(2段120kWh~300kWhの場合)の単価)

※このコーナーの料理は電気で調理しています。